



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ

ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН

ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

«Здоровый образ жизни — это личный успех каждого»

В.В. Путин

«Задача врача — научить быть здоровыми, а потом
уже лечить тех, кого не смог научить»

хирург Н.И. Пирогов

The background of the image is a stylized, wavy representation of the Russian national flag. It features three horizontal bands of color: white at the top, blue in the middle, and red at the bottom. The bands are not perfectly straight but have a fluid, undulating quality, giving the impression of a flag blowing in the wind. The colors are vibrant and saturated. At the bottom of the image, there is a solid grey horizontal band.

WWW.LIGAZN.RU

ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ

Одной из основных национальных целей Российской Федерации на современном этапе является увеличение продолжительности жизни граждан РФ. Серьёзное повышение продолжительности жизни населения невозможно без развития и внедрения широких популяционных программ по формированию здорового образа жизни.

В 2012 году в соответствии с Федеральным законом № 323-ФЗ закончились полномочия муниципалитетов по организации медицинской помощи. В то же время субъектам РФ была предоставлена возможность привлечь муниципальные образования к работе по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) как основы для увеличения продолжительности жизни населения страны и достижения национальных целей в этой области, определённых «майским Указом» Президента РФ.

В Национальном проекте «Демография» (Федеральные проекты «Спорт — норма жизни» и «Укрепление Общественного здоровья»), а так же в Национальном проекте «Здравоохранение» отводится отдельная роль муниципальным образованиям в подготовке программ по Формированию ЗОЖ и развитию инфраструктуры ЗОЖ на местном уровне.





ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ

**САЛАГАЙ
ОЛЕГ ОЛЕГОВИЧ**
Заместитель министра
здравоохранения РФ,
Руководитель Федерального
проекта «Общественное здоровье»

Основная деятельность по сохранению здоровья человека, по созданию здоровьесберегающей среды, конечно, осуществляется на муниципальном уровне и является зоной ответственности муниципалитетов.

Реализация этих мер невозможна без мотивирования и информирования, без проведения коммуникационной кампании с участием институтов гражданского общества. Одной из принципиальных, новых задач в сфере общественного здоровья, которая ставится проектом, является задача по формированию системы гражданского общества в муниципалитетах, вовлеченного в проекты по общественному здоровью.

**Из выступления на Пленарном заседании
XIII Всероссийского форума «Здоровье
нации — основа процветания России»**

ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ

**ТОМИЛОВА
МАРИНА ВЛАДИМИРОВНА**
Заместитель министра спорта РФ,
Руководитель федерального
проекта «Спорт — норма жизни»

Одним из основных направлений, которое мы реализуем сегодня, является обеспечение межведомственного взаимодействия, в том числе через интеграцию физкультурно-спортивных мероприятий в региональные и муниципальные проекты по укреплению общественного здоровья, активному долголетию старшего поколения, формированию комфортной городской среды и др.

Наша главная задача это создать условия для людей в шаговой доступности по месту жительства. Поэтому проектом предусмотрено создание малых спортивных площадок для физической активности. Главное, чтобы на каждой спортивной площадке появился физкультурно-спортивный клуб или инструктор физкультурно-спортивной работы. Это большая организационная работа на уровне муниципальных образований субъекта РФ.

Мы надеемся, что проект, который представила Лига здоровья нации поднимет всю страну к дальнейшему движению вперед.

**Из выступления на Пленарном заседании
XIII Всероссийского форума «Здоровье
нации — основа процветания России»**





ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ

«Здоровый муниципалитет» — это программа ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ при участии: Ассоциации «Здоровые города, районы и поселки», Ассоциации малых и средних городов России и Общероссийского Конгресса муниципальных образований (Утверждено резолюцией съезда ОКМО 7-8 февраля 2019 г.)

Цель проекта:

Расширение практики сотрудничества и взаимодействия государственных органов, органов местного самоуправления, некоммерческих неправительственных организаций и активных граждан в сфере формирования здорового образа жизни (далее ЗОЖ), создания условий для активного долголетия, снижения факторов риска заболеваний и повышения продолжительности жизни на территории Муниципальных образований — участников проекта (далее МО).

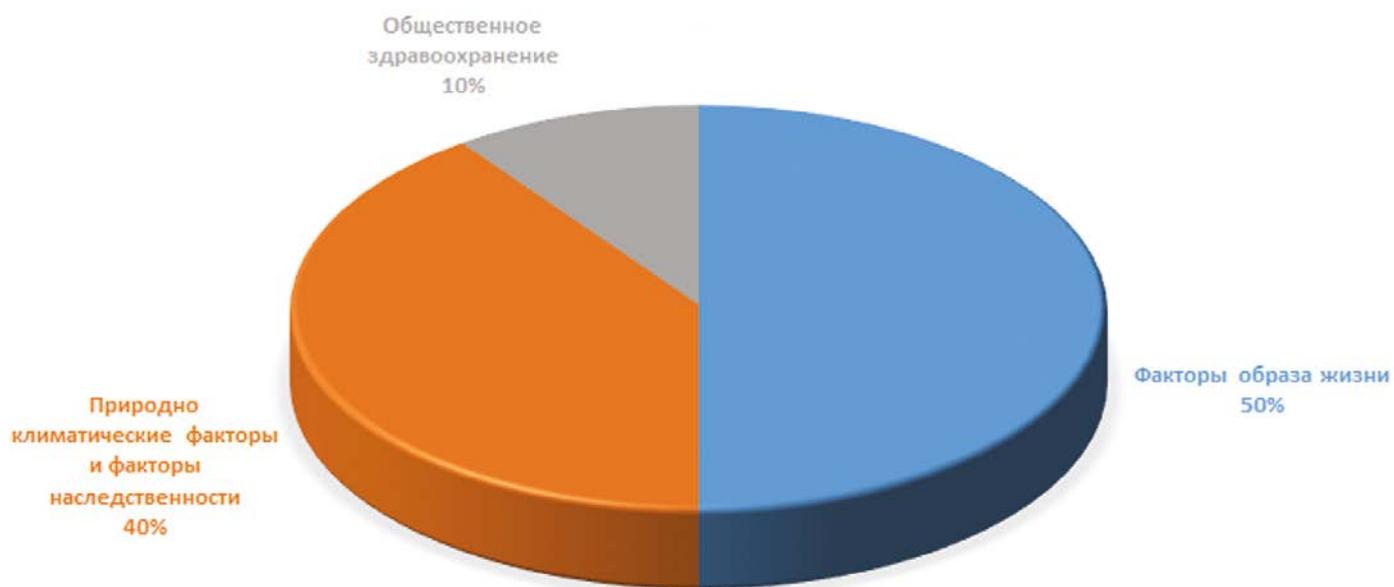
ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ

Задачи проекта:

- Выявление и поддержка стейкхолдеров (заинтересованных профильных НКО, групп жителей, ЗОЖ активистов) муниципальных образований — участников проекта (лидеров, представителей НКО, ТОС и т.д.).
- Формирование общественного актива ЗОЖ и команды инструкторов ЗОЖ.
- Обучение муниципальных общественных активов ЗОЖ.
- Открытие, развитие и паспортизация инфраструктуры маршрутов здоровья «10 000 шагов», как базового элемента программы «Здоровый муниципалитет».
- Проведение коммуникационной кампании с целью мотивации населения к участию в программах маршрутов здоровья и первичной диспансеризации.
- Организация соревнований по ходьбе между МО — участниками проекта на основе единой интернет-платформы через мобильное приложение.
- Проведение съезда активов ЗОЖ МО — участников проекта, презентация практик внедрения программы «Здоровый муниципалитет», обмен опытом, обсуждение хода реализации проекта.
- Выявление лучшего опыта, путём проведения конкурса «Здоровый муниципалитет» среди МО — участников проекта.
- Увеличение числа граждан, на системной основе занимающихся физкультурой и спортом



ВОЗДЕЙСТВИЕ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ (%)



Факторы образа жизни	50
Природно климатические факторы и факторы наследственности	40
Общественное здравоохранение	10

В целях определения основных направлений работы по формированию ЗОЖ на муниципальном уровне в ряде регионов были проведены исследования с большой выборкой респондентов в муниципальных образованиях с разным уровнем социально-экономического развития.

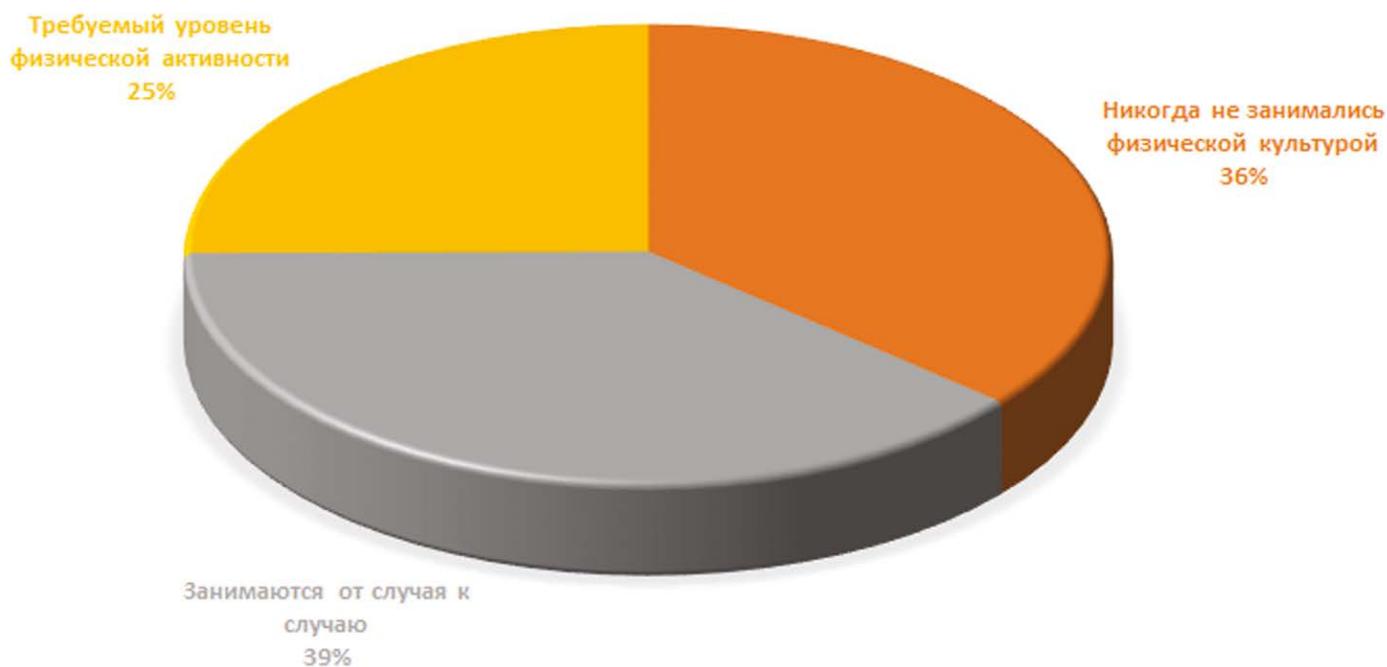


КТО ВЛИЯЕТ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ? (%)



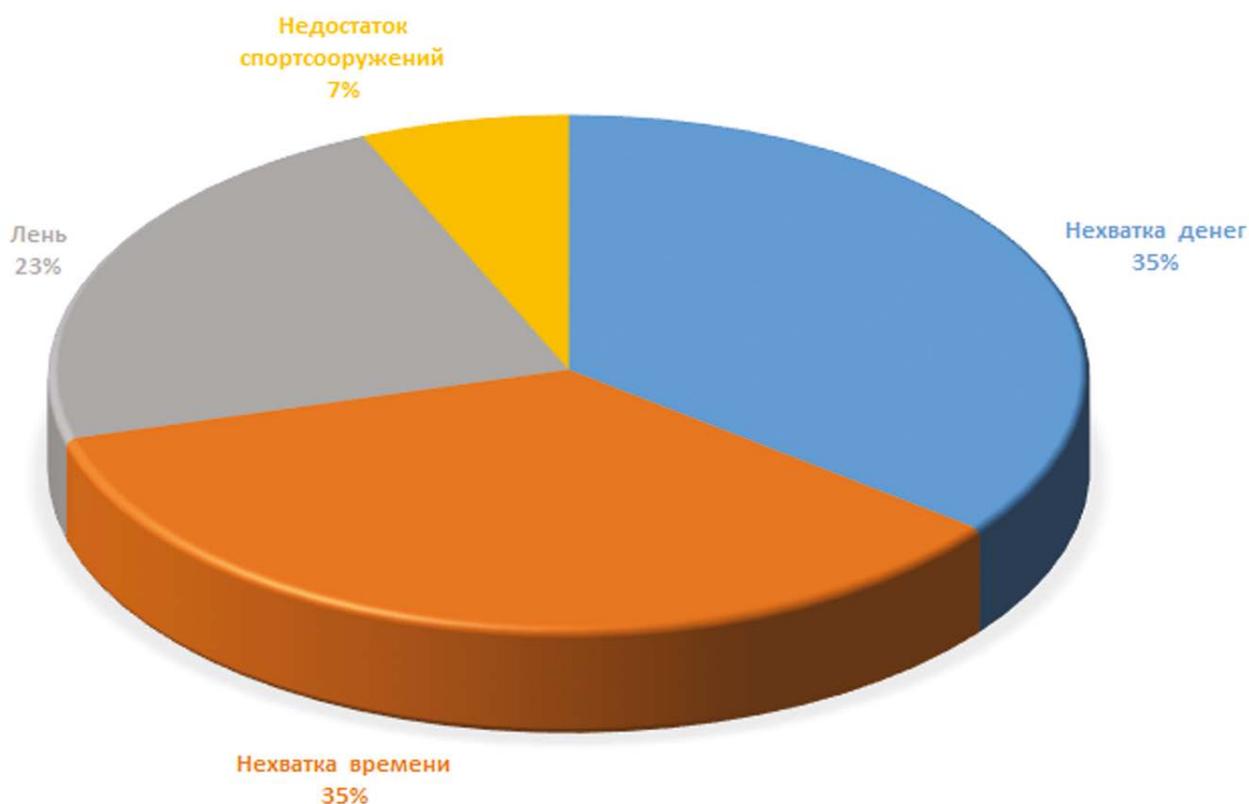
Члены семьи	20,5
Друзья	14,2
Органы власти	13,6
Медработники	12,9
Общественные организации	10,5
Учителя	10
СМИ	8
Предприниматели	5,7

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ ЖИТЕЛЕЙ (%)



Никогда не занимались физической культурой	36,1
Занимаются от случая к случаю	38,4
Требуемый уровень физической активности	25

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕДОСТАТОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (%)



Нехватка денег	30,8
Нехватка времени	30,4
Лень	19,7
Недостаток спортсооружений	5,7

ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Как показывает мировой опыт, повышение качества медицинской помощи не снимает проблему повышения заболеваемости и не решает радикально проблему повышения продолжительности жизни. По общему мнению специалистов, закреплённому во многих документах Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здесь нет других путей, кроме профилактики и системных мероприятий по формированию здорового образа жизни. Международный союз укрепления здоровья и санитарного просвещения также констатирует, что сегодня мы не можем предложить для формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний ничего лучшего принципов натуральной гигиены и методов естественного оздоровления (ходьба, бег, плавание, закаливание, велосипедные прогулки и т.д.) наряду с гигиеническим обучением и воспитанием населения, выраженные одним общим призывом: «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».



Общественные институты призваны создавать и популяризировать здоровые стандарты поведения.



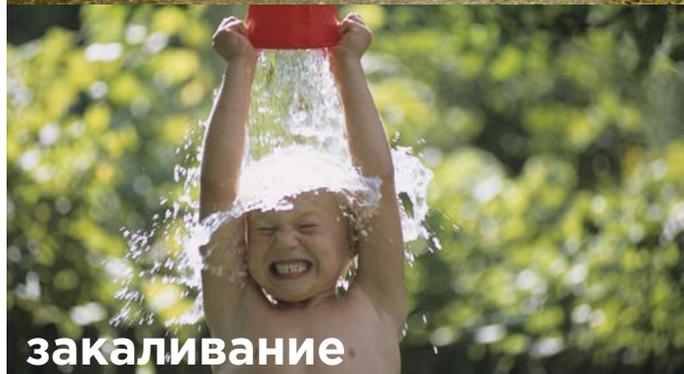
ходьба



плавание



бег



закаливание



велосипед



**10 000 ШАГОВ
К ЖИЗНИ**



**ИНСТРУКТОР ЗОЖ
И ГТО**



**МОБИЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ**



ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ

Открытие и развитие инфраструктуры маршрутов здоровья «10 000 шагов», как базового элемента программы «Здоровый муниципалитет»

Маршрут «10 000 шагов к жизни» основан на рекомендованном ВОЗ оптимуме дневной двигательной активности для взрослого населения и предусматривает открытие соответствующих пешеходных маршрутов в и организацию регулярных пешеходных оздоровительных походов по маршрутам с инструктором ЗОЖ и ГТО, с возможностью индивидуального сопровождения участников проекта.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность	Образ жизни
До 5000 шагов в день	СИДЯЧИЙ
До 7500 шагов в день	МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ
До 10 000 шагов в день	ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ
Более 10 000 шагов в день	АКТИВНЫЙ

ФОРМУЛА РАСЧЁТА ПУЛЬСА ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВКИ

$$(220 - \text{возраст}) \times 60\% =$$

минимальная частота пульса при кардиотренировке

$$(220 - \text{возраст}) \times 80\% =$$

максимальная частота пульса при кардиотренировке

Кардиотренировка в этих параметрах ЧСС
благоприятно и благотворно влияет на состояние
сердечно-сосудистой системы





10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Всероссийская акция

Проведение Всероссийских акций «10 000 шагов к жизни» показало, что будущее у этого проекта есть. Мы абсолютно уверены, что при правильной организации процесса создания условий для выбора и ведения ЗОЖ, люди пойдут на маршруты. Многие зависят от нас с вами. От личного примера и нашей активности.

На основе обобщения опыта программ и инициатив ряда регионов, предлагается схема практических шагов и действий на уровне муниципальных образований, требующих, прежде всего, организационных и управленческих решений для консолидации населения по выбору и ведению здорового образа жизни.

В основе — объективная оценка здоровья населения, паспортизация условий, создание «маршрутов здоровья», привлечение и обучение активистов, регулярная диагностика физических, психических резервов организма с использованием уже разработанных аппаратно-программных комплексов с выдачей рекомендаций.

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Результаты акции — 2019

Большое внимание уделяется, лично-му примеру и участию руководителей (главы районов, регионов, как показывает личный пример Л.А.Бокерия) вовлечению широкого актива. Это врачи, учителя (прежде всего физкультуры), депутаты всех уровней, их помощники, чиновники, отставники, молодые люди прошедшие службу в армии, волонтеры, спортсмены и т.д. Если посчитать то в каждом Муниципальных образований — от 50 до 100 человек. И. если каждый из них привлечёт 10 человек, это даст хороший результат.

Кратко об остальных основных составляющих программах проекта «Здоровый муниципалитет»:

7 апреля — Международный День здоровья

27 июня — День молодежи России

10 августа — День физкультурника

29 сентября — День сердца

5 декабря — День добровольца-волонтера

90

лет — самый старший участник Акции

2

за 2 часа дошли до Луны

30,2

средний возраст участников

150000

участников

0,5

года — самый младший участник Акции

500

миллионов шагов

353

населенных пункта

142

новых маршрутов

8

федеральных округов

77

субъекта Российской Федерации

14575

зарегистрированных участников



ИНСТРУКТОР ЗОЖ И ГТО

Формирование общественного актива ЗОЖ и команды инструкторов ЗОЖ

В 2015 году Лигой здоровья нации был разработан Общественный проект по подготовке инструкторов ЗОЖ и ГТО, направленный на подготовку общественных инструкторов по здоровому образу жизни.

В рамках реализации проекта по заказу Лиги здоровья нации специалисты Первого Московского Государственного университета имени И.М. Сеченова и Российского Государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦО-ЛИФК) разработали учебное пособие по подготовке инструкторов ЗОЖ и ГТО, включающее теоретический и практический курс обучения, который включён в программу обучения в качестве дополнительной образовательной программы дистанционного обучения Российской Международной Академии Туризма (РМАТ).

С 2017 по 2019 год обучение прошло более 300 человек, получивших Свидетельство государственного образца об обучении по курсу дополнительной образовательной программы «Инструктор здорового образа жизни и ГТО» и сертификат инструктора.

Специалист, получивший свидетельство об обучении допускается к работе общественным инструктором здорового

ИНСТРУКТОР ЗОЖ И ГТО



образа жизни и ГТО с участниками Всероссийского проекта ЛЗН «10 000 шагов к жизни». На сегодняшний день общественные инструкторы, прошедшие обучение по курсу программы «Инструктор ЗОЖ и ГТО», изучившие Методическое руководство, и получившие практические навыки работы с оборудованием Кабинета здоровья, в состоянии эффективно и профессионально организовать оздоровительную работу с населением.

2015 г. Старт Общественного проекта по подготовке инструкторов ЗОЖ и ГТО

2016 г. Создание учебного пособия по подготовке общественных инструкторов ЗОЖ и ГТО, включающее теоретический и практический курс обучения (Первый МГМУ имени И.М. Сеченова и РГУФКСМиТ)

2017 г. Курс подготовки инструкторов ЗОЖ и ГТО включён в программу обучения в качестве дополнительной образовательной программы в Российской Международной Академии Туризма (РМАТ)

2017-2019 гг. Обучение прошло более 300 человек. Специалисты, получившие свидетельство об обучении работают общественным инструктором ЗОЖ и ГТО с участниками маршрутов «10 000 шагов к жизни»





ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

(НОМО AMBULANS)

**Организация соревнований
по ходьбе между МО —
участниками проекта на основе
единой интернет-платформы
через мобильное приложение**

Программа повышения физической активности «Человек идущий» включает в себя соревнования в командном и индивидуальном зачёте по количеству шагов за определённый промежуток времени.

Для участия в Соревнованиях все участники подключаются к единому Интернет ресурсу (Платформе), который через мобильное приложение обеспечивает подсчёт шагов каждого Участника Соревнований в реальном времени.

Программа призвана мотивировать человека к повышению ежедневной физической двигательной активности, и направлена на увеличение количества людей систематически занимающихся физической культурой и спортом.

ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ 2020

(НОМО AMBULANS)



Первые всероссийские соревнования по ходьбе

Первые всероссийские соревнования по ходьбе «Человек Идущий» прошли с 15.10 по 15.11.2019г. в четырёх соревновательных программах: Межвузовские соревнования, Межкорпоративные, Межмуниципальные соревнования и соревнования для неформальных объединений граждан (Групп ЗОЖ). В общей сложности в соревнованиях приняло участие более 15 000 человек, 350 команд из 90 городов Российской Федерации.

23 ноября 2019 года в Историческом Доме Культуры ВДНХ состоялось награждение победителей соревнований во всех номинациях.

В Межкорпоративных соревнованиях приняли участие команды Группы компаний ГАЗ, Роснефти, Россети, Ленэнерго, Транснефти, Татнефти, Данон, Нестле и т.д. Всего 43 корпоративных команды и 43 муниципальных.





МОБИЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

Организация индивидуального сопровождения участников маршрутов «10 000 шагов к жизни»

Для организации эффективного индивидуального сопровождения участников проекта «10 000 шагов к жизни» и содействия проведению первичной диспансеризации предлагается внедрение и тиражирование «Мобильного кабинета здоровья».

Оборудование кабинета, в зависимости от комплектации позволяет проводить от скрининга физических, психических и адаптационных резервов организма до первичной диспансеризации в соответствии с требованиями Минздрава.

В результате инструкторы ЗОЖ и ГТО, могут эффективно и профессионально организовать оздоровительную и физкультурно-спортивную работу с населением любой возрастной группы, включая старший возраст, учитывая особенности и специфику данной целевой аудитории.

КОМПЛЕКС ПЕРЕДВИЖНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ

для мобильных медицинских бригад
№164н от 27.03.2019 г.



VII. Средние нормативы финансовых затрат на единицу объема медицинской помощи, средние подушевые нормативы финансирования

за счет средств обязательного медицинского страхования на 1 комплексное посещение для проведения профилактических медицинских осмотров — 1782,2 рубля, на 1 комплексное посещение для проведения диспансеризации, включающей профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, в том числе в целях выявления онкологических заболеваний, — 2048,7 рубля, на 1 посещение с иными целями — 272,9 рубля;

в неотложной форме за счет средств обязательного медицинского страхования — 631 рубль;

на 1 обращение по поводу заболевания при оказании медицинской помощи в амбулаторных условиях медицинскими организациями (их структурными подразделениями) за счет бюджетных ассигнований соответствующих бюджетов — 1325,8 рубля, за счет средств обязательного медицинского страхования — 1414,4 рубля, включая средние нормативы финансовых затрат на проведение одного исследования в 2020 — 2022 годах:

ПП № 1610 от 7 декабря 2019 г.

«О программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов»

МОБИЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ НАСЕЛЕНИЮ

Фото	Марка машины/функционал
 A white mobile medical complex van with a trailer. The van has a red stripe and the text "КОМПЛЕКС ПЕРЕДВИЖНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ" on its side.	Комплекс передвижной медицинский
 A white ambulance van with a red stripe and a red cross on the side. The text "СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ" is visible on the side. The front of the van has "Next" branding.	Скорая медицинская помощь

В целях обеспечения решения задач развития территорий и оказания медицинских и социальных услуг гражданам, проживающим в отдельных населенных пунктах, Лига здоровья нации совместно с Группой ГАЗ, при поддержке научно-медицинского центра профилактической медицины Минздрава России, подготовили предложения по созданию на базе автомобилей ГАЗ несколько вариантов мобильных комплексов с учетом их функционального назначения.

1. Автопоезд (передвижной медицинский комплекс), укомплектованный оборудованием и материалами для проведения первого этапа диспансеризации мобильными медицинскими бригадами.
2. Машина скорой медико-санитарной помощи.

МОБИЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ НАСЕЛЕНИЮ

Фото	Марка машины/функционал
	<p>Комплекс для транспортировки маломобильных групп населения</p>
	<p>Многопрофильный мобильный комплекс для торговли и социальных услуг</p>

3. Комплекс для транспортировки маломобильных групп населения
Автомобиль для доставки в медицинские учреждения лиц, старше 65 лет и лиц с ограниченными возможностями. Может использоваться и как социальное такси совместно с «Яндекс-такси».

4. Многофункциональный мобильный комплекс для оказания торговых и социальных услуг жителями сельских территорий.

Средства на приобретение подобных комплексов могут быть предусмотрены в рамках реализации нацпроектов «Здравоохранение» и «Демография», а так же в региональных программах.



ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ

Результаты проекта

В итоге внедрения проекта «Здоровый муниципалитет» в МО-участниках проекта будут сформированы постоянно-действующие «стейкхолдерские» организационные структуры, обеспечивающие устойчивое партнёрское взаимодействие органов государственной власти, органов местного самоуправления, профильных НКО и активных граждан в сфере формирования условий для выбора и ведения ЗОЖ различными группами населения по месту жительства.



ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ



Результаты проекта

Кроме того, проведение мероприятий проекта позволит:

- создать и внедрить в практику паспорта маршрутов здоровья.
- организовать обучение необходимого для каждого муниципалитета количества общественных инструкторов ЗОЖ, их поддержку и повышение квалификации;
- выявить и подготовить к тиражированию наиболее успешные практики взаимодействия органов государственной власти, органов местного самоуправления, представителей НКО и активных граждан в сфере формирования ЗОЖ;
- учесть интересы различных групп населения в сфере формирования ЗОЖ, создать инфраструктуру и систему маршрутов здоровья в МО;
- создать единую электронную базу участников программы в рамках организации и проведения Соревнований по ходьбе;
- создать систему просвещения и образования граждан в сфере ЗОЖ по месту жительства в рамках деятельности инструкторов ЗОЖ и ГТО на маршрутах здоровья и организации индивидуального сопровождения граждан;
- увеличить число граждан, выбравших и ведущих здоровый образ жизни, вовлечённых в системные занятия физкультурой и спортом.



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, дом 22, строение 1
+7 (495) 638-6699 | fond@blago.info | www.ligazn.ru